



„Schlafstörungen – So schlafen Sie nachts besser!“ > russisch

Нарушения сна

Как улучшить качество сна

Нарушения сна могут быть вызваны различными причинами. Далеко не последнюю роль при этом играет стиль жизни. И наоборот, разумное отношение к проблемам сна (на медицинском языке «соблюдение гигиены сна») способствует нормализации здорового ночного отдыха.

Факторы, ухудшающие сон

Существует целый ряд факторов, мешающих здоровому сну. К ним относятся:

- Наркотики (кофе, никотин, алкоголь)
- Нерегулярный ритм сна и бодрствования, сменная работа
- Нерешенные проблемы, перегрузки, стресс
- Экологические нагрузки, шум
- «Тяжелый» ужин
- Интенсивные занятия спортом перед сном

Факторы, улучшающие сон

Практические советы для улучшения качества сна:

- Создайте приятную атмосферу для сна: спальная комната – это не кладовка для ненужных вещей. Спальня должна быть обставлена функционально, здесь должен царить покой, с возможностью затемнения. Эта комната должна быть немного прохладной и хорошо проветриваемой. Нельзя забывать также об удобной кровати с хорошим матрасом и свежим постельным бельем с хорошим выравниванием температуры.
- Постель должна быть предназначена только для сна: это не место для работы, еды или телевидения. И наоборот, спать следует только в постели, и ни в коем случае не на диване: Организму нужно привыкнуть к ясным сигналам сна.
- Не пейте напитков, содержащих кофеин, во второй половине дня (кофе, черный чай, кола). Не менее важно отказаться от приема стимулирующих медикаментов и курения.
- Прием алкоголя должен быть максимально ограниченным. Помните: Алкоголь – это не снотворное! Алкогольные напитки способствуют засыпанию, но затем могут вызвать прерывание сна.
- Регулярная физическая активность способствует здоровому сну.
- Вечерний душ стимулирует кровообращение и действует возбуждающе. Поэтому на ночь, чтобы расслабиться, лучше принять теплую ванну.

Что помогает при нарушениях сна

Тем, кто страдает нарушениями сна, очень важно соблюдать гигиену сна:

- Регулярность режима сна и бодрствования – ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы приучить организм к отдыху в определенные часы.
- «Вздремнуть» на пару минут – неплохо для кратковременного улучшения самочувствия в этот день, но ухудшает качество ночного сна.
- Не ложиться спать с неразрешенными проблемами и мысленно «закончить» прошедший день. Положить лист бумаги и карандаш на ночной столик, чтобы иметь возможность записывать ночью свои мысли, «освобождаясь» от них вновь.
- Определенные методы релаксации (аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и биологическая обратная связь) улучшают сон.
- Очень полезны ритуалы перед сном, например, короткий выход на балкон, чтобы подышать свежим воздухом, или чашка успокаивающего чая.
- Не следить за временем, если вдруг не удастся заснуть: Вместо того, чтобы отравлять себя мыслями о бессоннице, лучше встать и чем-нибудь заняться, а потом, перед повторным отходом ко сну, снова повторить свой «вечерний ритуал».
- Хорошая книга перед сном намного лучше возбуждающего детектива по телевизору.
- Не думайте слишком много о своем плохом сне и не нагружайте себя мыслями о нем: Эпизоды нарушения сна и бессонные ночи бывают у каждого и никакой угрозы здоровью с собой не несут.

Ссылки:

Немецкое общество исследования сна и медицины сна / Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGS), www.dgsm.de.

Руководство „Nicht erholsamer Schlaf – Schlafstörungen“: www.awmf.org

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

✎ Für Hinweise von Arzt und Praxisteam